

# 給食だより

かわさきしりつづけしょうがっこう きゅうしょくしつ  
川崎市立菅小学校 給食室  
れいわ ねん がつ にちはこう  
令和7年2月17日発行

寒暖の差が激しい日が続いています。そんな時は体調をくずしたり、かぜをひいたりしがちです。元気に毎日を過ごすためにも栄養バランスのとれた食事や規則正しい生活のリズムを心がけていきましょう。

## 《給食室からのお知らせ》



### ・第2回自校献立 2月27日(木)

今回の献立は多摩区の代表的な野菜で、春に旬をむかえる「のらぼう菜」を色々な料理に取り入れた献立です。

※1月末にお配りした家庭用献立表では27日は市内統一献立となっておりますが、本校は下記の献立に変更となります。ご確認をお願いします。

### ○のらぼう菜の春色ごはん

きびもちの入ったごはん、炒めて味をつけたのらぼう菜と赤しそ粉を入れて作った混ぜごはんです。赤(赤しそ)・緑(のらぼう菜)・黄(もちきび)で春らしい色どりになります。のらぼう菜やきびにはビタミンがたくさんふくまれています。

【使用食材】精白米・もちきび・米油・のらぼう菜・赤しそ粉・しょうゆ・砂糖・酒

### ○のらぼう菜の春巻き

のらぼう菜と豚肉、春雨、たけのこなどを炒めた具を、給食室で特注した春巻きの皮に1つ1つ包み揚げます。春巻きの皮は餃子の皮のように生でなく、一度加熱したもののため、パリッとした食感になるのが特徴です。1人1本ずつ提供します。

【使用食材】米油・豚肉・しょうが・干しいたけ・たけのこ・にんじん・のらぼう菜・春雨・塩・砂糖・小麦粉・しょうゆ・酒  
ごま油・春巻きの皮(小麦粉・大豆含む)

### ○お祝い中華スープ

3月の卒業・進級に向けた少し早いお祝いの中華スープです。スープにはのらぼう菜などの野菜や肉の他に、お祝いの特製なるとを入れます。

【使用食材】とり肉・にんじん・たまねぎ・塩・こしょう・からスープ・しょうゆ・なると・片栗粉・のらぼう菜

### ○すだちゼリー

すだちは魚などの主菜に添えて香りを楽しむ柑橘類の1つです。今回は徳島産のすだち果汁を使ったゼリーです。すだちと6年生の「巣立ち」をかけてお祝いの意味を込めました。

【使用食材】すだち果汁・水あめ・ぶどう糖・砂糖・トレハロース・ゲル化剤・酸味料・香料

### ○牛乳

神奈川県は牛乳の生産量が全国2位です。給食でも神奈川県産の牛乳を提供しています。

## ・グループ給食について

2月7日配付の手紙でもお知らせしましたが、自校献立の日より、新型コロナウイルス感染症対策として行ってきた前を向いて食べる給食から、グループで向かい合って食べる給食を再開します。初めの2週間は週2回（木・金）の実施とし、3月第2週からはグループで毎日給食を食べる予定です。また、感染症の流行具合によっては前向きな給食に変更する場合があります。

・ひなまつりの行事食 3月3日（月） 「ちらしごはん」「やよい汁」「ひなあられ」  
3月3日のひなまつりにちなんだお祝いの献立を出します。

・「そぼろごはん（大豆ミート）」 3月7日（金）

川崎市ではSDGsについて考える給食を定期的に提供しています。大豆は従来の肉よりも生産コストがかからず、環境にもやさしいタンパク質源です。今回は大豆をひき肉の形に加工した大豆ミートを使用したごはんを作ります。

・季節の食品 ☆3月の給食に使用します

かぶ・キャベツ・セロリ・たまねぎ・にら・パセリ・ブロッコリー・わけぎ・デコポン  
しらす・ひじき・わかめ

## 昔の給食レシピ紹介 「ハヤシチュー」

給食の書棚に保管してあった昭和48年の給食献立表をもとに、約50年前の菅小学校で作られていたメニューのレシピを紹介し、この給食を食べていた小学生は現在50～60代。どんな味がするのでしょうか？

### 【材料（5人分）】

- |              |          |            |              |
|--------------|----------|------------|--------------|
| ・炒め油 6g      | ・豚肉 150g | ・にんじん 65g  | ・じゃがいも 530g  |
| ・たまねぎ 130g   | ・塩 4g    | ・こしょう 0.3g | ・スープの素 7.5g  |
| ・油 18g       | ・小麦粉 18g | ・ケチャップ 50g | ・ウスターソース 30g |
| ・グリーンピース 18g |          |            |              |

### 【作り方】

- ① にんじん・じゃがいもはちょう切り、たまねぎは半分に切りスライスする。豚肉はこま切れにする。
- ② フライパンに油と小麦粉を入れて、ルーを作る。グリーンピースはお湯で下ゆでをする。
- ③ なべに油を少量入れて熱し、たまねぎをあめ色になるまで炒めて取り出す。
- ④ 残りの油を入れて豚肉・にんじん・じゃがいもの順に炒める。火が通ったら具にかぶるくらいの水を入れる。
- ⑤ 塩・こしょう・スープの素・トマトケチャップ・ウスターソースを入れ、具がやわらかくなるまで煮こむ。
- ⑥ たまねぎを入れてさらに煮込み、ルーを加える。
- ⑦ グリーンピースを入れて仕上げる。



50年前はごはんがなく、毎日パンでした。

3 (月)	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ
4 (水)	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ
5 (木)	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ
6 (金)	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ
7 (土)	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ
8 (日)	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ
9 (月)	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ
10 (火)	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ
11 (水)	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ
12 (木)	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ	パン ミルク ワンタンスープ 夕飯おまかせ